



**Dîner dansant d'automne 2021 :**  
Le jeudi 25 novembre 2021 à partir de 19h  
à la salle des fêtes de Château-Gontier-sur-Mayenne

**Assemblée Générale du CODERS 2021 :**  
le mardi 19 octobre 2021 à Evron  
(sur inscription)

**Galette des rois :**  
le jeudi 27 janvier 2022 à la salle des fêtes  
de Château-Gontier-sur-Mayenne (sur inscription)

**Journée Interclubs 2022:**  
le mardi 17 mai 2022 à Château-Gontier-sur-Mayenne

**Numéro portable des animateurs randonnées pédestres :**  
Marcel Aligon ☎ 06 08 14 11 34  
Gilbert Hucheloup ☎ 02 43 70 41 27

Président : Michel BRUNEAU ☎ 02 43 07 26 62 / 06 89 24 46 55  
@ : [president@retraitesportivechateaugontier.fr](mailto:president@retraitesportivechateaugontier.fr)

Secrétaire : Dany BRUNET ☎ 06 17 28 93 66  
@ : [secretariat.retraite.sportive@gmail.com](mailto:secretariat.retraite.sportive@gmail.com)

Trésorière : Francine BASLÉ ☎ 02 43 07 56 59  
@ : [basle.francine@orange.fr](mailto:basle.francine@orange.fr)

## RETRAITE SPORTIVE C S D M A JOURNAL DES ACTIVITES 4ème trimestre 2021

### Chant :

Mardi 5 octobre, mardi 2 novembre et mardi 7 décembre  
de 10h30 à 12h Salle La Motte Vauvert

### Danse :

Lundi 4 octobre, lundi 11 octobre et lundi 18 octobre  
de 14h30 à 16h30 au Foyer Rural de Bazouges

### Marche nordique

Animatrice : Eliane Chauvin 02 43 06 14 86 / 06 72 44 96 05

Septembre/Octobre au rd pt de Chemazé	Novembre au rd pt de Chemazé	Décembre au rd pt de Chemazé
Jeudi 30 septembre	Jeudi 18 novembre	Jeudi 2 décembre
Jeudi 7 octobre		Jeudi 9 décembre
Jeudi 14 octobre		Jeudi 16 décembre
Jeudi 21 octobre		

Jour Heure	Randonnées 4ème trimestre	Guides	KM
Mardi 05/10 13h30	Bel Air de Combrée (49) avec raccourci	M. Aligon M-F. Charnier J-P. Dalifard P. Doreau P. Jégouic	13
Mardi 12/10 8h00	Craon (53) pique-nique	C. Boin J-C. Gémin P. Gerboin M. et J. Séché	12 + 8
Lundi 18/10 13h30	St Berthevin (53) avec raccourci	M-Jo. et M. Bruneau A. et G. Hucheloup M. et J. Séché	12
Mardi 26/10 13h30	Contigné (49) avec raccourci	C. Boin P. Doreau A. et G. Hucheloup G. Muckensturm	12
Mardi 02/11 13h30	Villiers-Charlemagne (53) avec raccourci	M. Aligon M-F. Charnier J-P. Dalifard J-C. Gémin A. et G. Hucheloup	12
Mardi 09/11 13h30	Soeudres (49) avec raccourci	M-Jo. et M. Bruneau P. Gerboin M-F. Hocdé M. et J. Séché	11,5
Mardi 16/11 13h30	St Denis d'Anjou (53) avec raccourci	É. Chauvin P. Doreau Ph. Guyon M-N. Michel E. Samoyeau	12,5
Mardi 23/11 13h30	Thorigné d'Anjou (49) avec raccourci	C. Boin M-Jo. et M. Bruneau P. Jégouic G. Muckensturm	12
Mardi 30/11 13h30	Angrie (49) avec raccourci	M. Aligon M-F. Charnier A. et G. Hucheloup E. Samoyeau	11,5
Mardi 07/12 13h30	Pommerieux (53) avec raccourci	M. Aligon M-F. Charnier J-C. Gémin P. Gerboin M. et J. Séché	12
Mardi 14/12 13h30	Châtelain (53) avec raccourci	D. Gendry P. Gerboin Ph. Guyon A. et G. Hucheloup	10
Mardi 21/12 13h30	Azé (53) avec raccourci	M. Aligon M-Jo. et M. Bruneau M-F. Charnier	10

**Dates des « Rando balades » :**

Vendredi 1er, 15 et 29 octobre, 12 et 26 novembre, 10 décembre

Départ quai d'Alsace  
à Château-Gontier-sur-Mayenne

Ateliers	Responsables	☎	Lieux & Jours
AQUAGYM	M. BRUNEAU	02 43 07 26 62	Vendredi de 16h15 à 17h à la piscine de Château-Gontier R-D-V à 16h à la piscine
ATELIER DANSE	M-C. LEROYER M. LEQUIMBRE	02 43 07 17 18 02 43 07 83 89	Les lundis indiqués en 1ère page, de 14h30 à 16h30 au Foyer Rural de Bazouges
ATELIER THÉÂTRE	I. GUIMON D. BRUNET	06 36 69 60 07 06 17 28 93 66	Jeudi 10h45-12h15 à la salle des fêtes (à l'étage)
AVIRON	J-L. BUTTIER	02 43 07 08 92	Mercredi 9h30 - 11h30 au Club nautique
CHANT	A. TESSIER	06 07 81 87 75	1er mardi de chaque mois de 10h30 à 12h Salle La Motte Vauvert
CYCLO	P. HELBERT P. GERBOIN	02 43 70 46 80 06 74 40 52 08	RDV le mercredi à 13h45 Quai d'Alsace
GYM SUR CHAISE	M-N. MICHEL	06 30 83 18 06	Jeudi 9h30-10h30 au Foyer rural de Bazouges
GYM D'ENTRETIEN	M. ANTOINE J. COUGÉ	02 43 07 99 24 02 43 70 34 37	Mercredi de 9h à 10h ou de 10h à 11h ou vendredi de 9h à 10h dans la salle du Lt Morillon
GYM POSTURALE	M. ANTOINE J. COUGÉ	02 43 07 99 24 02 43 70 34 37	Vendredi 10h15-11h15 dans la salle du Lt Morillon
MARCHE NORDIQUE	É. CHAUVIN	02 43 06 14 86	Jeudi de 14h à 16h. RDV à 13h45 sur le lieu de la marche
MEMOIRE	M-N. MICHEL	06 30 83 18 06	Lundi 10h-11h salle Le Flore (derrière la Salle des Fêtes)
PÉTANQUE	J-L. BELLANGER C. BESNIER M. HOCDE	02 43 07 92 81 02 43 70 66 26 02 43 07 05 65	Vendredi de 14h00 à 15h30 et de 15h30 à 17h au boulodrome de Bazouges
RANDONNÉE PÉDESTRE	M. ALIGON G. HUCHELOUP	06 08 14 11 34 02 43 70 41 27	RDV Quai d'Alsace 15 minutes avant l'heure de départ indiquée
RANDONNÉE BALADE	M. ALIGON M-F. CHARNIER	06 08 14 11 34 06 89 68 49 13	Vendredi tous les 15 jours de 9h30 à 11h30. Départ quai d'Alsace à Château-Gontier-sur-Mayenne
SOPHROLOGIE	M-N. MICHEL	06 30 83 18 06	Mercredi 10h et 11h Salle La Motte Vauvert
SWIN GOLF	M. GOHIER	02 43 07 81 12	Mercredi 13h30 à Quelaines
TENNIS REBOND	Y. COUGÉ G. GENETEAU	02 43 70 34 37 02 53 94 01 64	Mardi de 14h à 16h à la salle de tennis, Salle des sports, route de Laval
TENNIS DE TABLE	A. BÉDA G. GENETEAU	02 43 70 47 95 02 53 94 01 64	Lundi de 17h à 19h et vendredi de 16h30 à 18h30 Salle Pressoiras,
YOGA	M-N. MICHEL	06 30 83 18 06	Activité en stand-by pour le moment